



Cuba

Parfums de Cuba

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.

Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 13/01/2024 au 14/12/2024 inclus



environ 14h avec escale



- 6h

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 26

Rythme : **2/5** Traditions : **3/5** Histoire & culture : **4/5** Enfants à partir de 5 ans

VOTRE VOYAGE



Voyager à Cuba, c'est découvrir un peuple attachant et accueillant, une architecture coloniale espagnole préservée, une histoire mouvementée et un certain sens de la révolution. De La Havane à Sancti Spíritus, entre mogotes et plages de rêves, culture du tabac et champs de canne à sucre, ce circuit est idéal pour une première approche de l'île crocodile.

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- La visite des 4 principales villes coloniales : La Havane, Santa Clara, Sancti Spíritus et Trinidad.
- La merveilleuse vallée de Viñales, célèbre pour son paysage et la culture du tabac.
- 4 sites classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO (dont 2 sites naturels).
- La pause détente sur la belle plage de Varadero, dans notre Club Lookéa Sol Caribe Beach.



Jour 1 : Paris – La Havane

Envol pour La Havane. Accueil par votre représentant et votre guide. Transfert à votre hôtel. Installation pour 3 nuits à l'hôtel Memories Miramar 4* ou similaire.

Dîner et nuit.



Jour 2 : La Havane

Départ vers les quartiers modernes et découverte du **Vedado**, quartier très animé à l'atmosphère nord-américaine avec ses hauts bâtiments Art déco, puis la **place de la Révolution** où se trouvent le monument de José Martí et les portraits du Che et de Camilo Cienfuegos. Visite du centre historique, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Découverte pédestre de "La Habana Vieja", fondée en 1519 par la couronne espagnole. Son architecture est totalement différente des autres villes des Caraïbes. L'architecture prédominante de la Vieille Havane est en effet un mélange éclectique d'influences baroques cubaines, néoclassiques et mauresques qui rappellent l'héritage espagnol de Cuba. La Vieille Havane a été construite autour de quatre places principales, chacune avec son caractère unique et son charme. La **place d'Armes**, sans doute l'une des plus anciennes de la ville, est bordée par le palais des Capitaines généraux. **Visite du palais**, dont la construction commença en 1776 et se termina en 1791. Il servit de résidence aux 65 capitaines qui se succédèrent au gouvernement de Cuba. Après la perte de Cuba par l'Espagne, il fut occupé entre 1898 et 1902 par l'administrateur des États-Unis et servit également de palais présidentiel jusqu'en 1920. Il est aujourd'hui le musée de la ville. L'emblématique **place de la Cathédrale** porte le nom de l'illustre église jésuite qui la borde : la cathédrale de San Cristobal. Cette cathédrale d'architecture baroque fut construite pendant un siècle, à partir de 1750, ce qui en fait l'une des plus anciennes églises du continent. La **place Saint-François-d'Assise**, quant à elle, abrite en son centre une fontaine en marbre blanc, la Fuente de los Leones. Les bâtiments commerciaux qui l'entourent, comme l'ancienne Bourse du commerce ou la douane, datent du début du 20^e siècle. Vous passerez également par la "Plaza Vieja" avec ses façades colorées, ses fenêtres ornées de vitraux, ses balcons aux ferronneries ouvragées et ses persiennes mi-closes. Autour, les immeubles accueillent des institutions culturelles, des musées, des galeries et des cafés-restaurants. **Visite du musée du Rhum** et de la Fundación Havana Club, avec dégustation.

Déjeuner dans la vieille ville.

Poursuite de votre découverte avec la célèbre rue Obispo, le **Capitole**, le grand théâtre Alicia Alonso, le Malecón... Retour à l'hôtel.

Dîner en ville et départ pour la **cérémonie du coup de canon à la forteresse El Morro**. Nuit à l'hôtel.



Jour 3 : La Havane – Viñales – La Havane (430 km / environ 5h)

Départ pour la vallée verdoyante de **Viñales**, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Vous allez découvrir la **région du tabac** et des "mogotes". Fruit d'une lente érosion, les "mogotes" sont des buttes calcaires aux formes arrondies qui sont apparues après l'effondrement de grottes creusées par l'eau. Elles résultent d'un phénomène géologique qui a créé un paysage exceptionnel et unique à Cuba. Puis, vous apprendrez tout sur les différentes étapes de la culture du tabac lors de la visite d'une maison de séchage. Balade en char à boeufs.

Déjeuner dans un restaurant typique.

Dans l'après-midi, du haut d'un belvédère qui donne à voir une magnifique vue panoramique sur la vallée, **savourez un jus de fruits** offert. Retour à La Havane.

Dîner. Nuit à l'hôtel. En option (avec supplément), vous profiterez d'une soirée musicale à La Havane : cabaret, concert traditionnel... (informations sur place).

Jour 4 : La Havane – Caibarien – Santa Clara (330 km / environ 3h30)

Route vers **Caibarien**. Déjeuner en route. Visite d'un atelier de locomotives et **promenade en train**.

Déjeuner.

Route vers **Santa Clara**, cinquième plus grande ville de Cuba. Visite panoramique de la ville du **Che** : passage par la place de la Révolution où se trouve son mausolée, puis arrêt au "train blindé".

Dîner et nuit à l'hôtel La Granjita 3*.





Jour 5 : Santa Clara – Sancti Spíritus – Trinidad

(205 km / environ 3h)

Départ pour la **visite d'une fabrique de cigares**.

Poursuite vers Sancti Spíritus, agréable petite ville aux rues pavées et aux places à peine effleurées par le temps. Départ pour Trinidad à travers la **superbe vallée de Los Ingenios**, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, d'une superficie de 225 km². Une cinquantaine de sucreries y étaient installées à l'apogée de l'activité industrielle, au 19^e siècle. En 1827, plus de 11 000 esclaves travaillaient dans ces sucreries. Le long et progressif déclin de l'industrie sucrière cubaine s'est accéléré dans les années 1890. Les anciennes plantations, les bâtiments des sucreries et les autres équipements, comme les sites archéologiques de la vallée de Los Ingenios, constituent le témoignage le plus complet et le mieux préservé du processus agro-industriel sucrier des Caraïbes aux 18^e et 19^e siècles et du phénomène connexe de l'esclavage.

Arrêt à l'hacienda Manaca Iznaga et déjeuner.

Visite de **Trinidad**, splendide et authentique ville coloniale appelée "la ville musée". Vous déambulerez notamment de la **place Santa Ana** à la superbe **Plaza Mayor**, avec ses demeures aux couleurs vives et aux belles grilles de fer forgé qui témoignent de la richesse des propriétaires sucriers qui habitaient la ville. Vous serez sous le charme ! Née au début du 16^e siècle, Trinidad fut la troisième cité fondée à Cuba, par Diego Velázquez, le 10 février 1514. Elle portait alors le nom de "la Santísima Trinidad". Les Espagnols y ayant trouvé beaucoup d'or, Trinidad se développa peu à peu, et c'est d'ailleurs de son port que le conquistador Hernán Cortés entreprit la conquête du Mexique. Mais à la fin du 16^e siècle, les mines d'or s'épuisèrent et seules 6 familles espagnoles restèrent à Trinidad. On y fit alors venir de nombreux esclaves qui allaient travailler dans les plantations de canne à sucre et de tabac, assurant à la ville sa nouvelle prospérité. Trinidad est sans doute la ville cubaine qui a le mieux conservé l'aspect d'une ancienne cité coloniale, offrant au visiteur qui se promène dans les rues pavées de son centre historique inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO un voyage dans le temps. Quand on pense à Trinidad, l'image qui nous vient en tête est en effet celle de ses rues pavées entourées de petites maisons colorées et de la silhouette de l'église San Francisco. **Visite du musée Palacio Cantero**, retracant l'histoire de la ville.

Installation à l'hôtel Las Cuevas 3*, dîner et nuit. En option (avec supplément) : profitez d'une soirée musicale au cœur de Trinidad.



Jour 6 : Trinidad – Varadero (332 km / environ 4h)

Avant de partir pour Varadero, profitez de votre temps libre pour **flâner** dans cette ville hors du temps, à votre rythme et selon vos envies. Puis, faites une halte à la taverne **La Canchanchara** pour **déguster un cocktail au son des musiques traditionnelles**. **Visite du marché d'artisanat et d'une fabrique de poteries**.

Déjeuner puis départ pour **Varadero**, la célèbre station balnéaire.

Installation pour 2 nuits au **Club Lookéa Sol Caribe Beach**, en formule tout inclus.

Dîner.



Jour 7 : Varadero

Journée libre en formule tout inclus pour profiter des joies de la **plage** et des nombreux services de votre hôtel.



Jour 8 : Varadero – La Havane – Paris (185 km / environ 2h30)

Selon l'heure de votre vol, transfert à l'aéroport de La Havane. Envol pour la France. Dîner et nuit à bord.



Jour 9 : France.

Arrivée en France.

À noter : Conditions spéciales pour les enfants de 5 à - de 12 ans : maximum 1 enfant dans la chambre de 2 adultes. Du 20/07/2024 au 20/08/2024 environ, tous les despadillos et manufactures de cigares sont fermés (dates susceptibles d'être quelque peu modifiées par les autorités). Leur visite sera remplacée par une autre visite autour du cigare. Informations sur place. Les mineurs de - de 18 ans ne sont pas admis dans les manufactures de cigares. À Varadero, en cas d'extension balnéaire au Club Lookéa Sol Caribe Beach, vous serez peut-être amenés à changer de chambre pour la durée de l'extension.

EXTENSION(S) OPTIONNELLE(S)

Extension balnéaire optionnelle

Séjour balnéaire au Club Lookéa Sol Caribe Beach

Vous souhaitez combiner les plaisirs balnéaires et la découverte de l'art de vivre cubain ? Le Club Lookéa Sol Caribe Beach a tout pour vous charmer avec sa situation privilégiée, à deux pas d'une magnifique plage de sable blanc et à seulement 20 minutes des rues animées de Varadero.

Prolongez votre séjour dans notre Club Lookéa Sol Caribe Beach. Pour plus d'informations, veuillez vous reporter à notre brochure "Clubs - Collection 2023 - 2024".

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif. Selon l'état du trafic, leur durée peut-être rallongée.

A NOTER : il est important de prendre conscience que l'embargo des Etats-Unis sur l'île de Cuba reste en vigueur et continue de peser sur l'économie cubaine. Aussi, les hôtels et restaurants peuvent avoir du mal à s'approvisionner en raison des pénuries de produits de première nécessité, notamment de nourriture, de médicaments et de carburant.



Cuba

FORMALITÉS & SANTÉ

<h1>FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*</h1> • Passeport en cours de validité.

- Pour un séjour inférieur à 3 mois, le visa n'est pas exigé.
- **Carte de tourisme** obligatoire, valable 30 jours. Celle-ci est comprise dans tous les packages vendus par TUI France et vous est envoyée directement.
- Un formulaire digital doit être rempli dans les 7 jours précédent l'arrivée à Cuba, directement en ligne : <https://dviajeros.mitrans.gob.cu/inicio>. Il peut être présenté sous format digital, mais son impression fait généralement gagner du temps à l'arrivée.
- **Justificatif nominatif de souscription d'assurance assistance/rapatriement** obligatoire.

ATTENTION : Les voyageurs qui se sont rendus à Cuba depuis le 12 janvier 2021 ou qui désirent y voyager avant un séjour aux États-Unis ne peuvent pas bénéficier du régime de l'ESTA et doivent obligatoirement faire une demande de visa auprès d'un consulat américain avant d'entreprendre un voyage aux États-Unis, et ce même s'ils bénéficient d'un ESTA précédemment approuvé, sous peine de voir celui-ci annulé par les agents de la police aux frontières (Customs and Border Protection) lors de l'entrée sur le sol américain, ou de faire l'objet une décision de refus d'embarquement. Pour plus d'informations (en anglais), consulter la FAQ sur le site de l'agence fédérale Customs and Border Protection.

- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.
- Les **mineurs** voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

<h1>FORMALITÉS SANITAIRES</h1>

Vaccination et/ou traitements conseillés :
 - Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
 - Anti-moustique recommandé.

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS

<h2>**Monnaie** </h2> Il est important de savoir : depuis le 01/01/21

a) **LE DOLLAR AMÉRICAIN EST INTERDIT DANS LE PAYS**

b) **Voyagez UNIQUEMENT avec des euros (en espèces et prévoir des petites coupures) ou une carte de crédit. (Visa Internationale, Eurocard et MasterCard sont acceptées partout à Cuba, à condition qu'elles ne soient pas délivrées par une banque américaine).**

c) Les euros ne peuvent pas être retirés avec une carte de crédit, les banques cubaines n'ayant pas de liquidités en devises. Seuls les pesos cubains peuvent être retirés avec une carte de crédit. Pour utiliser vos cartes de crédit sur place, il vous faudra être muni de votre passeport.

d) Pour un étranger, être en possession de pesos cubains n'est d'aucune utilité sur l'ensemble du territoire national. Nous vous recommandons d'effectuer vos paiements avec des espèces (en euros) car les opérations de retrait ou de paiement avec les cartes sont soumises à un taux de commission.

À qui et à quoi sert le peso cubain (CUP) ?

Le peso cubain (CUP), comme monnaie nationale, n'est utile que de manière limitée pour les Cubains. Il n'est principalement utilisé que pour :

* le paiement des transports publics ou privés

* l'achat de produits réglementés

* l'acquisition de fruits, légumes, haricots et certaines viandes de porc et ses dérivés dans les établissements nationaux

* l'obtention de médicaments en pharmacie nationale

Pour qu'un Cubain ait accès aux produits de première nécessité et aux produits importés, dans des magasins créés à cet effet, il doit disposer de devises étrangères, soit du MLC (Monnaie Librement Convertible). C'est pourquoi si vous souhaitez remercier d'un service grâce au pourboire, il sera mieux apprécié s'il est donné en euros. <h1>Savoir-vivre et coutumes</h1> D'abord pratiquée à La Havane et à Matanzas, la santería s'est aussi répandue dans l'Oriente. La santería est, pour Cuba, l'équivalent du vaudou haïtien ou du candomblé et de l'umbanda brésiliens, c'est-à-dire un syncrétisme entre les croyances et pratiques animistes, les rituels africains et le catholicisme. On estime que la moitié de la population de Cuba est impliquée dans la santería.

L'Église catholique n'en joue pas moins un rôle politique déterminant. Son dialogue avec Raúl Castro en faveur d'une certaine libéralisation du pays a notamment permis la libération de nombreux prisonniers d'opinion. Le gouvernement s'est en outre montré plutôt favorable à sa demande de restitution d'une partie des biens confisqués en 1961.

Pour tout savoir avant de voyager à Cuba, vous pouvez vous connecter sur le site www.aduana.gob.cu <h1>Souvenirs et artisanat</h1>

En souvenir de votre séjour à Cuba, vous pourrez rapporter :

Du tabac : 50 cigares ou 100 cigarillos ou 200 cigarettes par personne sans facture.

Du rhum : 1 litre. Il en existe plus de 100 marques ! Sachez néanmoins que les personnes âgées de moins de 17 ans ne peuvent importer ni tabac, ni boissons alcoolisées.

Du café : 250 grammes par personne.

Des CD de musique cubaine.

Du textile : t-shirts, guayaberas, casquettes, etc.

De l'artisanat : peinture, statuettes en terre cuite ou en bois, instruments de musique (maracas, congas, etc.), poupées en papier mâché.

Si les tarifs des boutiques sont fixés officiellement, ceux du marché d'artisanat sont en revanche négociables avec les artisans.

Pour plus de détails sur la réglementation et les formalités douanières à votre retour, vous pouvez consulter le site <http://www.douane.gouv.fr>.

<h1>Langue</h1> La langue officielle de Cuba est l'espagnol. Un espagnol très riche et rempli de "cubanismes" ! Même s'il ressemble beaucoup à celui parlé en Espagne, l'espagnol cubain reste difficile à comprendre. <h1>Téléphone</h1> Depuis Cuba, les liaisons téléphoniques avec l'étranger sont très chères. Les appels à frais virés et les cartes d'appel ne sont pas acceptés. Depuis Cuba vers la France : composez le 119 + 33 + n° du correspondant sans le 0. Depuis la France vers Cuba : faites le 00 + 53 + l'indicatif local + le numéro du correspondant.

On trouve une connexion internet dans la plupart des hôtels et il n'est pas nécessaire d'acheter une carte SIM. Les voyageurs qui souhaitent s'en procurer pourront toutefois le faire dans les hôtels ou dans les villes (et non à l'aéroport, où la file d'attente est très longue, ce qui aurait pour effet de retarder le déroulement du programme).

L'usage des cigarettes électroniques ou autres appareils pour le tabac, ainsi que l'utilisation de drones, sont totalement interdits.

INFORMATIONS CIRCUIT

<h1>Bon à savoir</h1> Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

A NOTER : Il est important de prendre conscience que l'embargo des Etats-Unis sur l'île de Cuba reste en vigueur et continue de peser sur l'économie cubaine. Aussi, les hôtels et restaurants peuvent avoir du mal à s'approvisionner en raison des pénuries de produits de première nécessité, notamment de nourriture, de médicaments et de carburant.

<h1>Encadrement/Accompagnement</h1> La personne qui vous accompagne vous fera partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié. Pendant tout le circuit, ce guide local francophone saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays et ses us et coutumes, répondre à vos questions et favoriser vos rencontres avec les populations. <h1>Transport</h1> Le circuit est effectué à bord d'un bus ou minibus climatisé.

Les conditions de transport restent un problème majeur à Cuba. Vous serez surpris, en empruntant les routes de l'île, du très faible nombre de véhicules qui y circulent. Embargo oblige, le parc automobile de Cuba est encore particulièrement restreint et les bus sont souvent pris d'assaut. Les Cubains passent d'ailleurs beaucoup de temps à marcher, à faire du stop ou à faire la queue. Chacun se débrouille comme il peut et tous les moyens sont bons pour avancer un peu : on fait du cheval, on circule en calèche, on fait du vélo, on s'entasse sur de vieux tracteurs-taxis, etc. ! <h1>Niveau de difficulté</h1> Vos bagages seront acheminés à chaque étape dans les hôtels, à raison d'un par personne. Vous ne porterez que votre sac à dos de la journée avec vos effets personnels (appareil photo, protection solaire, etc.). <h1>Hébergement</h1> Les hébergements sont sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à certains endroits. La liste définitive des établissements est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ. Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint.

INFORMATIONS PRATIQUES

<h1>Climat</h1> L'archipel jouit d'un climat tropical clément d'île sous le vent. Cuba se trouve ainsi presque toute l'année sous l'influence des alizés. Ces vents qui ont poussé, depuis les Canaries, les caravelles de Christophe Colomb, apportent chaleur et humidité. Leur influence est un peu remise en cause entre décembre et février, surtout vers l'ouest du pays, avec les ondes froides adoucies de l'anticyclone continental ou atlantique, qui font parfois baisser les températures en dessous de 22 °C. Un tel rafraîchissement est néanmoins amoindri par l'influence des courants marins chauds issus du fameux Gulf Stream, qui traverse l'Atlantique et atteint l'Europe : il a permis aux galions espagnols, chargés de l'or et de l'argent du Pérou et du Mexique, de retourner vers Cadix après leur escale à La Havane, et aux pêcheurs comme Hemingway de poursuivre les espadons en descendant le courant. Entre juin et septembre, par contre, le thermomètre affiche une moyenne maximale de 32 °C.

On distingue ainsi deux saisons à Cuba : une saison chaude et humide entre mai et octobre, et une saison plus fraîche et plus sèche de novembre à avril, époque de la récolte traditionnelle de la canne à sucre.

Ce climat appelé "humide de savane" règne sur la majorité de l'île étroite et plate, à l'exception de ses extrémités montagneuses. Le tiers oriental, moins filiforme et plus montagneux, se singularise par une frange de massifs les plus à l'est de Cuba, qui sur leurs flancs nord reçoivent parfois des pluies pendant la saison dite sèche et offrent une végétation très luxuriante, dans les arrière-pays de Banes, Moa et Baracoa. Le revers et la côte tournés vers le sud, à partir de Guantanamo jusqu'à la pointe de l'île à Maisi face à l'île de Haïti, sont au contraire le domaine des cactus, symbole d'aridité marquée. <h1>Cuisine</h1> La plupart des repas sont pris dans des restaurants locaux.

Malgré des progrès ces dernières années, la limitation des ressources et sources d'approvisionnement fait que l'on ne va pas à Cuba pour sa gastronomie. Poulet et porc sont à la base de la cuisine dite "créole" (criolla). Il y a heureusement les produits de la mer : poisson (souvent frit), crevettes, poulpe et langouste. Les légumes verts sont rares mais on trouve beaucoup de féculents : riz, congrí (mélange de riz et de haricots noirs) ou moros y cristianos (haricots noirs et riz blanc séparés), pommes de terre, patates douces, manioc, taro, bananes plantains frites... ou frites !

Notez, enfin, qu'il est vivement déconseillé de consommer l'eau du robinet et les glaçons. <h1>Budget</h1> Les pourboires, employés en signe de remerciement, ne sont pas obligatoires mais sont toujours appréciés. Lorsque le service vous apporte satisfaction, il est d'usage de laisser un pourboire aux guide, accompagnateur, porteurs, chauffeurs, femme de chambres, serveurs et chauffeur (prévoyez environ 2 à 3 € par jour et par personne, en **EUROS uniquement**). <h1>Voltage</h1> 110 volts et 220 volts à Varadero, avec des prises de courant à fiches plates. Vous aurez donc besoin d'un adaptateur et d'un transformateur. <h1>Photos</h1> Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de recharge et votre chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif.

BOUCLER SA VALISE

<h1>Bagages</h1> Prévoyez de préférence un sac souple n'excédant pas 20kg et un sac à dos pour vos effets personnels de la journée. Emportez également un sac d'appoint permettant d'emporter les changes et affaires de toilette pour les nuits chez l'habitant et la nuit en jonque (le bagage principal restant dans le coffre du bus).

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés. <h1>Vêtements</h1> Prenez avec vous des vêtements légers (coton) et clairs, ainsi qu'un vêtement de pluie et un pull ou un gilet pour les lieux parfois très climatisés. Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. <h1>Chaussures</h1> Emmenez une paire de chaussures de marche confortables, ainsi qu'une paire de chaussures imperméables en cas de pluie. <h1>Matériel</h1> - une paire de lunettes de soleil.

- une crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
- une casquette (ou un chapeau) et un foulard, qui vous seront utiles dans le sud.
- un maillot de bain.
- une serviette de bain et vos affaires de toilette personnelles.
- une petite pharmacie personnelle.

VOYAGE ET PARTAGE

<h1>La vie en groupe</h1> Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants. <h1>Votre environnement</h1> Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons d'en faire part à votre agence. <h1>Vos rencontres</h1> Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discréction et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants. <h1>Recommandations</h1> - Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Si vous voyagez avec des chèques de voyage, pensez à noter leurs numéros préalablement et séparément. Il est également conseillé d'assurer votre matériel vidéo et photo.

- Emportez une photocopie de vos papiers d'identité.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Notre prestataire et nous ne saurions être tenus pour responsables des conséquences d'éventuels vols ou pertes.

POUR EN SAVOIR PLUS

<h1>Bibliographie</h1> Alejo Carpentier (1904 - 1980) : "El reino de este mundo" - "Los pasos perdidos" - "El siglo de las luces"
Jose Lezama Lima (1910-1976) : "Paradiso"

Zoé Valdes : "La douleur du dollar" (aux Éditions Actes Sud)

Ernest Hemingway : "Le vieil homme et la mer" <h1>Mini-lexique</h1> **Oui** : sí

Non : no

Avec/sans : con/sin

Plus/moins : más/menos <h2>Petit récapitulatif des formules de politesse</h2> **Bonjour (le matin)** : buenos días

Bonsoir : buenas tarde

Bonne nuit : buenas noches

Bonjour (familier) : hola

Au revoir : hasta luego

S'il vous plaît : por favor

Merci : gracias

Merci beaucoup, très aimable à vous : muchas gracias, muy amable

De rien, avec plaisir : de nada, con mucho gusto

Comment allez-vous ? : ¿ Qué tal ?

Bien, merci, et vous ? : ¿ Muy bien, gracias, y usted ?

Excusez-moi : discúlpeme.

Pardon : Perdón <h2>Expressions utiles</h2> **Parlez-vous français ?** : ¿ Habla usted francés ?

Où est... ? : ¿ Donde está ?

Que signifie ceci ? : ¿Qué significa esto ?

Combien coûte ? : ¿ Cuanto cuesta ?

Je ne comprends pas : no entiendo

Pouvez-vous répéter s'il vous plaît ? : ¿ Puede repetir por favor ?

Où sont les toilettes ? : ¿ Donde están los servicios ?

Je voudrais... : quisiera...

Je suis français(e) : soy francés (francesa)

Pouvez-vous m'aider ? : ¿ Me puede ayudar ? <h2>Lexique typiquement cubain</h2> **¿ Qué bola ?** : Comment vas-tu ?

Es un paquetero : c'est un menteur

Yuma : étranger

Jama : nourriture

Oua oua : autobus

Compañero : collègue/camarade

Caro : voiture